**Интегрированная непосредственно образовательная деятельность по физической культуре «Цветок здоровья».**

**(для детей старшего дошкольного возраста).**

**Цель**: формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

**Задачи**:

* формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания;
* развивать ловкость, быстроту, координацию движений у дошкольников;
* совершенствовать навыки бега между предметами, перепрыгивания через препятствия;
* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
* развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательные высказывания, слушать говорящего.

**Оборудование**: электронная презентация «Цветок здоровья», большой мяч, предметные картинки (продукты питания), модули для перепрыгивание, ориентиры для обегания, аудиозапись для выполнения музыкально-ритмических движений.

**Ход занятия.**

**Инструктор.** Ребята,новое утро и новый день! Давайте ещё раз поздороваемся друг с другом. А знаете ли вы, что вы не только поприветствовали друг друга, а подарили частичку здоровья, потому что «Здравствуйте!» означает «здоровья желаю».

Сегодня у нас необычный гость – волшебный Цветок Здоровья.

*Включается электронная презентация*.

**Инструктор**. Посмотрите, ребята, на наш цветок: он почему-то очень печальный. И лепестков у него нет. Давайте спросим, что произошло.

*Дети задают вопросы Цветку.*

**Цветок**. Я Цветок Здоровья. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье. Я целую неделю жил в другом детском саду и видел, как дети нарушают правила здорового образа жизни. мои красивые лепестки начали засыхать и опадать. Теперь новые лепестки появятся, только когда кто-нибудь сможет мне рассказать все правила здоровья!

**Инструктор**. Мы сможем оживить волшебный Цветок Здоровья?

Чтобы оживить этот Цветок, надо знать, как человеку всегда оставаться здоровым! Первый лепесток распуститься, если мы отгадаем загадку. Слушайте внимательно!

Регби или баскетбол,

Теннис, плавание, футбол –

Словом как одним назвать?

Кто мне сможет подсказать? (Спорт.)

***На Цветке появляется первый лепесток – «спорт».***

**Инструктор**. Что такое спорт, как он влияет на здоровье человека?

Спорт развивает силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Давайте покажем Цветку, как мы тренируем эти качеств на спортивных занятиях.

*Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с захлёстом, бег, бег высоко поднимая колени, ходьба. Перестроение в три колонны, выполнение музыкально-ритмической композиции под музыку «Весёлая зарядка».*

**Инструктор**. Ребята, второй лепесток распуститься, если вы сможете вспомнить, что происходит с человеком, который всегда делает зарядку, гуляет на свежем воздухе в любую погоду, не боится жары и холода?.

**Дети**. Он закаляется!

**Инструктор**. Закалённые ребята – сильные, бодрые, и весёлые. Их девиз: «Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда».

*На Цветке появляется второй лепесток – «закаливание».*

**Инструктор**. Очень полезно для организма делать массаж. Давайте укрепим своё здоровье и сделаем массаж «Чтобы горло не болело» и «Шла купаться черепаха».

Подумайте и скажите, что ещё очень важно и полезно для нашего организма? Моя подсказка – они живут в разных продуктах питания и растениях.

*Дети отвечают.*

**Инструктор**. Правильно, это витамины!. Какие витамины вы знаете, где они живут?

*Дети отвечают*.

*На Цветке появляется третий лепесток – «витамины».*

**Инструктор**. Сейчас мы поиграем в весёлую игру. Вот у меня огромный микроб (большой мяч), вы будете убегать, а микроб вас догонять, до кого он дотронется, тот «заболеет» и не сможет двигаться (станет прямо, ноги и руки широко врозь). Но его можно вылечить, подбежать, назвать продукт, в котором много витаминов (например, лимон) и пролезть между ног «больного» ребёнка, тем самым вылечив его.

*Проводится игра «Микроб и витамины».*

**Инструктор**. Молодцы, ребята! Давайте ещё вспомним правила здорового образа жизни. вот если человек постоянно ест конфеты, сладкое, солёное и кислое, можно ли его назвать здоровым? Конечно, нет! Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

*На цветке появляется четвёртый лепесток «Правильное питание».*

**Инструктор**. Правильное питание – это ежедневная забота каждого человека, который хочет быть здоровым. В магазине продают много разных продуктов. Если мама попросит вас сходить в магазин и выбрать полезные продукты, вы справитесь? Сейчас мы это проверим.

Проводится эстафета «Выбери полезные продукты»

**Инструктор**. Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое у вас настроение? Как оно влияет на здоровье. Правильно, если человек ходит грустный, хмурый, у него злое выражение лица, его нельзя назвать здоровым. И наоборот, если у вас на лице добрая улыбка, вы делитесь ею со своими друзьями, у вас и у них прибавляется здоровье.

*У цветка появляется пятый лепесток «Хорошее настроение»*

**Инструктор**. Давайте закрепим этот лепесток, поднимем друг другу настроение и проиграем в весёлую игру «Весёлые мартышки».

*Проводится игра.*

**Инструктор**. Ребята, посмотрите на наш Цветок. У него не только появились лепестки, но и весёлое выражение лица, вы его оживила. Он стал таким, как прежде! Как же хорошо, что вы знаете правила здорового образа жизни! Вы помогли Цветку и теперь он останется у нас в детском саду. Вы повторили правила здоровья, которые каждый человек должен знать и выполнять. Ведь недаром русская пословица нас учит: «Здоровье дороже богатства».